Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

41

0 41
67532 72263

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 4 **FASCICULE 41**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Sandwichs pour tous les goûts **1109**

CUISINE MICRO-ONDES 36
Gelées-desserts **1114**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 38
Côtelettes d'agneau **1118**

CONGÉLATION 33
Gâteaux à congeler **1122**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Repas élégant en semaine **1128**

FRUITS ET LÉGUMES 37
Le céleri aux micro-ondes **1132**

REPAS POUR MOI
Tartelette tutti frutti **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

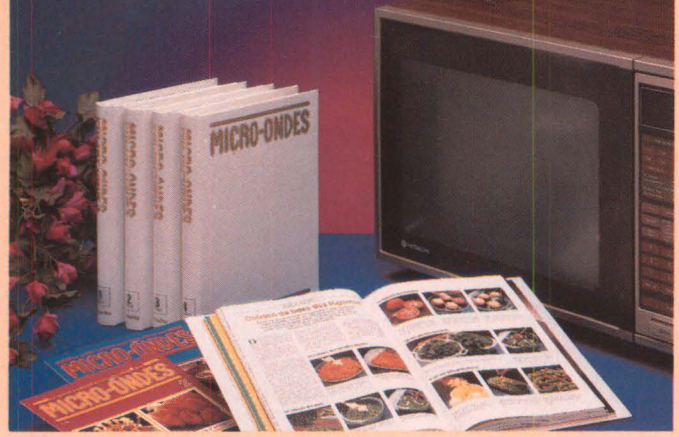
Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN SEPT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

Dans le prochain numéro

Faites cuire des bâtonnets de poisson aux micro-ondes; vous obtiendrez un plat appétissant dont toute la famille raffolera.

Les petits fours n'auront plus aucun secret pour vous ! Vous les réussirez à tout coup aux micro-ondes.

La cuisson à l'étouffée est encore plus rapide aux micro-ondes. Essayez ces plats de viande et de légumes, tendres et savoureux.

PLUS...

Les légumes farcis, des biftecks hachés farcis au bacon, l'utilisation des fines herbes.

Sandwichs pour tous les goûts

Voici comment préparer de savoureux sandwichs chauds dont tous les membres de votre famille se régaleront ! Des repas-minute nutritifs prêts en quelques minutes seulement, grâce aux micro-ondes.

Quoi de plus simple et plus facile à préparer qu'un bon sandwich chaud lorsqu'on est presse ? Vous pouvez, en quelques minutes seulement, préparer un casse-croûte nutritif et délicieux ou même faire réchauffer aux micro-ondes un hamburger ou un sandwich prêt à manger si vous êtes vraiment à court de temps.

Pour que le pain reste bien croustillant, faites-le réchauffer dans du papier absorbant, puis garnissez-le de vos ingrédients préférés. Lorsque vous aurez dégusté ce savoureux hamburger double au fromage, vous ne voudrez plus vous en passer !

Pour un repas complet, servez ce sandwich ou hamburger avec une salade de légumes bien croustillants ou même avec une pomme de terre, au four micro-ondes bien entendu.

Sous-marin garni

Sous-marin garni

4 min

Temps d'attente : aucun

1 baguette (8 oz/225 g environ)

SAUCE À SOUS-MARIN

1 gousse d'ail coupée en 2
4 cuil. à soupe de mayonnaise ou de sauce à salade
¼ de cuil. à café de moutarde préparée
¼ de cuil. à café de graines de pavot ou de sésame
sel et poivre

GARNITURE

2 oz/50 g de luzerne ou de germes de haricot
4 oz/100 g de viande cuite tranchée mince (boeuf, dinde ou jambon)
1 tomate coupée en 6 tranches
2 oz/50 g de champignons en tranches
6 minces rondelles de poivron vert
6 minces rondelles d'oignon
3 oz/75 g de cheddar ou de gruyère coupé en 4 tranches

3 PERSONNES

1 Ouvrez la baguette sur la longueur.

2 Préparez la sauce : frottez l'intérieur d'un petit bol avec la gousse d'ail, puis mélangez la mayonnaise, la moutarde, les graines de pavot ou de sésame et les assaisonnements. Tartinez la baguette et réservez.

3 Garnissez le sandwich : étalez la luzerne ou les germes de haricot, puis les tranches de viande repliées et les légumes en rangs superposés. Recouvrez le tout de fromage et refermez le sandwich.

4 Coupez le sous-marin en deux et déposez au four, sur une feuille de papier absorbant. Faites chauffer 4 ou 5 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servez bien chaud.

Serve warm.

Sous-marin garni pour 1 personne : Utilisez un petit pain ou la moitié d'une baguette. Diminuez les ingrédients de moitié et suivez la recette ci-dessus, mais faites chauffer le sous-marin de 45 à 60 s seulement à MED.-MAX. Pour 4 personnes, doublez les quantités et faites chauffer les sandwichs séparément.

Sandwich chaud au boeuf mariné fumé

Réchauffage d'un petit pain croustillant

Taillez *un morceau de papier aluminium, déposez-le dans le four, côté brillant sur le dessus, et couvrez-le de papier absorbant. Déposez une tasse d'eau dans le four.*

Étalez *la garniture sur la moitié du petit pain, déposez-le sur le papier et faites chauffer à MAX., quelques secondes. Couvrez de l'autre moitié et faites chauffer de 15 à 30 s à MAX.*

Micro-trucs

Les micro-ondes ramollissent la surface des pains. Couvrez les pains et petits pains mollets d'une feuille de papier absorbant (pour les pains croustillants, voir encadré ci-dessus). Vérifiez toujours votre manuel d'entretien avant d'utiliser du papier aluminium dans votre four.

Sandwichs chauds au boeuf mariné fumé

2 min

Temps d'attente : aucun

4 petits pains aux graines de pavot
¾ de lb à 1 lb/350 à 450 g de boeuf mariné en tranches minces
moutarde anglaise ou allemande au goût
cornichons (facultatif)

4 PERSONNES

1 Ouvrez les petits pains, fourrez-les de boeuf mariné, replacez les dessus et déposez-les sur une assiette couverte de papier absorbant. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
2 Tartinez de moutarde au goût et servez avec des cornichons.

VARIANTE
Pour un plat traditionnel juif, remplacez les petits pains par du pain de seigle en tranches minces.

Sous-marins végétariens

1½ min

Temps d'attente : aucun

4 petits pains croustillants
2 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
8 oz/225 g de cheddar coupé en 8 tranches
4 tomates tranchées
2 oignons rouges émincés
8 olives farcies pour garnir (facultatif)

4 PERSONNES

1 Ouvrez les pains horizontalement et tartinez la moitié de ½ cuil. à soupe de moutarde. Déposez 2 tranches de fromage dans chacun, enveloppez-les de papier absorbant et déposez au four, sur une assiette. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX.
2 Garnissez de tranches de tomate et d'oignon, refermez les sandwichs et piquez 2 olives farcies, au goût, sur le dessus de chacun. Servez sans délai.

Sous-marin végétarien

VARIANTE
Remplacez la moutarde par de la sauce à salade et ajoutez de la laitue hachée au sandwich juste avant de servir. Au goût, ajoutez aussi des charcuteries de votre choix, en tranches fines.

Sous-marin végétarien pour 1 personne : diminuez les ingrédients des trois quarts et faites chauffer le sandwich de 45 à 60 s à MAX.

Conseils minceur

Ces sous-marins végétariens sont délicieux et très nutritifs. Pour diminuer les calories, utilisez par personne 2 ½ oz/65 g de cheddar faible en matières grasses. Ce sandwich ne renfermera que 280 cal/1 175 kJ.

Hamburger double au fromage

Hamburger double au fromage

13 min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe d'huile végétale
8 biftecks hachés surgelés
1 oignon finement émincé
4 cuil. à soupe de mayonnaise
4 pains à hamburger mollets, détaillés chacun en 3 tranches
4 tranches de fromage
4 feuilles de laitue hachées

4 PERSONNES

1 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile, puis ajoutez les biftecks et l'oignon. Faites chauffer de 5 à 7 min à MAX., en retournant les « palets » de boeuf 1 fois.

2 Retirez l'oignon du plat et mélangez avec la mayonnaise. Déposez une tranche de fromage sur la tranche de pain inférieure, couvrez de la moitié de la mayonnaise à l'oignon, puis d'un bifteck haché; ajoutez la laitue.

3 Recouvrez de la tranche de pain du milieu, tartinez du reste de mayonnaise et couvrez d'un autre bifteck. Recouvrez le tout du dessus du pain mollet. Préparez ainsi tous les hamburgers.

4 Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient très chauds.

Notes sur la congélation

Servez-vous de pains mollets surgelés, au besoin. Il n'est pas nécessaire de les décongeler puisque de toute manière, les pains encore congelés se tranchent plus facilement. Le temps de cuisson est le même, car les pains réchauffent très rapidement.

Hot-dogs au fromage

3 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 4 oz/100 g de boeuf haché
1 cuil. à café de pâte de tomates
¼ à ½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
4 saucisses fumées
4 pains mollets ouverts
2 oz/50 g de cheddar ou d'edam en tranches minces

Réchauffage des sandwichs ou des hamburgers

Retirez *le sandwich ou le hamburger de son emballage et enveloppez-le de papier absorbant. Faites chauffer de 30 à 45 s à MAX.*

Vous pouvez *aussi enlever le dessus du pain et déposer le hamburger sur du papier absorbant. Faites chauffer de 30 à 60 s à MAX., jusqu'à ce que la viande soit bien chaude.*

Replacez *le dessus et enveloppez bien le tout dans du papier absorbant. Faites chauffer de 20 à 30 s à MAX. Si vous faites chauffer 2 hamburgers en même temps, déplacez-les à mi-temps.*

4 PERSONNES

1 Mélangez bien le boeuf, la pâte de tomates et le chili, couvrez et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps.
2 Disposez les saucisses dans les pains et déposez sur une assiette doublée de papier absorbant. Couvrez d'une feuille de papier absorbant. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en déplaçant les hot-dogs à mi-temps.
3 Ouvrez les pains et nappez de sauce au chili, puis garnissez d'une tranche de fromage. Refermez les hot-dogs et faites-les chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le fromage fonde légèrement.

VARIANTE
Pour un hot-dog moins assaisonné, servez-vous de boeuf haché à la mexicaine, en boîte, et omettez la pâte de tomates et le chili. Vous pouvez aussi utiliser des restes de boeuf haché cuit.

Muffins anglais au poulet

2 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 4,5 oz/130 g de garniture au poulet et aux champignons ou au poulet en sauce blanche
3 cuil. à soupe de mayonnaise
3 cuil. à soupe de marinades sucrées ou de chutney bien égoutté
3 oz/75 g de cheddar ou de gouda râpé
1 pincée de sel à l'oignon ou de poudre d'oignon
4 muffins anglais, ouverts et grillés

4 PERSONNES

1 Mélangez bien tous les ingrédients de la garniture et tartinez-en les muffins. Disposez-les dans un plat doublé de papier absorbant ou sur une rôtissoire.
2 Faites chauffer 2 min à MAX., en tournant le plat à mi-temps.

Muffin anglais au poulet pour 1 personne : utilisez le tiers des ingrédients seulement et faites chauffer le muffin de 30 à 60 s.

Muffins anglais au poulet

La préparation des gelées-desserts est un vrai jeu d'enfant : il suffit de faire dissoudre la gélatine et les pastilles pour gelées entrant dans la composition de ces plats. C'est simple comme bonjour... et fini les casseroles à récurer !

Les gelées-desserts plaisent toujours et elles sont agréables à préparer. Servez-vous de gélatine en poudre, de pastilles ou de cristaux pour gelées, au goût, et cuisinez ces fabuleux desserts aux micro-ondes, bien entendu!

La gélatine en poudre vous permet de préparer des plats salés ou sucrés, car elle est incolore, sans saveur et non sucrée. Elle est vendue en sachets (3 ½ cuil. à café par sachet) ou dans des contenants hermétiques.

Les pastilles pour gelées vendues dans les supermarchés sont par contre très sucrées et on en trouve un bon choix de couleurs et de saveurs de toutes sortes. Elles se dissolvent facilement et servent à préparer de nombreux desserts variés.

Comment faire dissoudre la gélatine

Grâce au four micro-ondes, vous pouvez maintenant faire dissoudre la gélatine en poudre sans aucun problème : il suffit de verser la gélatine en pluie sur de l'eau froide, de la faire chauffer aux micro-ondes, puis de remuer.

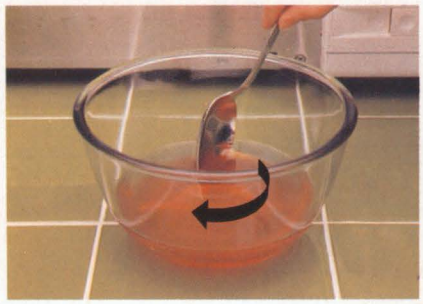
MARTIN BRIGDALE

Gelée aux cinq fruits

Ne faites pas trop chauffer le mélange, car l'eau bouillante neutralise les propriétés de la gélatine elle-même. Faites simplement chauffer le tout, puis remuez vivement pour faire dissoudre la gélatine. Si vous préférez, faites d'abord chauffer l'eau, jusqu'à ébullition presque complète, saupoudrez la gélatine sur le dessus et remuez.

Dissolution des pastilles pour gelées
Il existe toutes sortes de pastilles pour gelées : taillez-les en petits cubes pour qu'elles soient faciles à dissoudre, dans très peu d'eau, aux micro-ondes. Les pastilles sont également plus ou moins concentrées : il faut donc parfois ajouter plus de liquide, selon le mode d'emploi.

Dissolution des pastilles



Défaites *les pastilles en petits cubes, placez-les dans un bol et ajoutez 5/8 de tasse/150 ml d'eau. Faites chauffer 2 min à MAX., remuez puis suivez le mode d'emploi.*

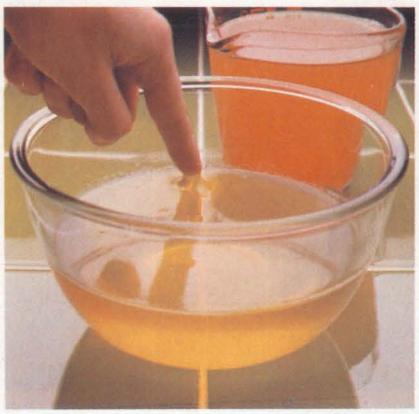
Dissolution de la gélatine en poudre

Saupoudrez *1 sachet ou 3 ½ cuil. à café de gélatine en poudre sur ½ tasse/125 ml d'eau froide. Faites chauffer 1 ½ min à MAX., puis remuez vivement.*

Si désiré, *versez la gélatine dans une tasse à mesurer et ajoutez 7/8 de tasse/200 ml d'eau froide. Faites chauffer 2 ½ min à MAX., en remuant 2 fois.*

Niveaux de prise des gelées

Pour des gelées fouettées, *ou si vous devez ajouter d'autres ingrédients, laissez refroidir le mélange jusqu'à consistance sirupeuse.*



Pour préparer des gelées étagées, *laissez refroidir chacune jusqu'à ce qu'elle soit presque entièrement prise. La surface doit être légèrement collante.*

Gelée aux cinq fruits

6 min

Temps d'attente : aucun

Ce dessert rafraîchissant invite à la gourmandise par sa note de légèreté.

5 ⅝ tasses/1,2 l d'eau
1 pastille pour gelée au citron, taillée en petits cubes
6 cerises au marasquin
1 rondelle d'ananas en boîte bien égouttée
1 pastille pour gelée aux framboises, coupée en petits cubes
1 pastille pour gelée à la limette coupée en petits cubes

6 À 8 PERSONNES

1 Mesurez 5/8 de tasse/150 ml d'eau et ajoutez la pastille au citron. Faites chauffer 2 min à MAX., puis remuez bien. Incorporez 1 ¼ tasse/300 ml d'eau froide, puis laissez refroidir.
2 Disposez les cerises en cercle, bien distancées, dans le fond d'un moule à gelée de 5 tasses/1,25 l. Versez ¼ de po/6 mm de gelée pour les maintenir bien en place et réfrigérez. Versez les trois quarts du reste de la gelée au citron et réfrigérez.
3 Détaillez la tranche d'ananas en 6 morceaux égaux et disposez-les près des parois du moule. Versez le reste de la gelée au citron, après l'avoir fait ramollir au besoin (voir Micro-trucs p. 1116). Réfrigérez jusqu'à ce que la surface soit encore légèrement collante.
4 Préparez la gelée aux framboises (voir étape 1 de la recette). Réfrigérez.
5 Versez la gelée aux framboises dans le moule, puis réfrigérez de nouveau.
6 Préparez la gelée à la limette (voir étape 1 de la recette). Versez dans un moule peu profond légèrement humide et réfrigérez. Démoulez la gelée et hachez-la grossièrement.
7 Pour servir ce dessert, dégagez la partie supérieure et plongez brièvement la base du moule dans l'eau chaude. Renversez sur une assiette de service et remuez délicatement pour dégager la gelée. Retirez le moule, puis décorez la base du dessert des cubes de gelée à la limette.

Conseils du chef

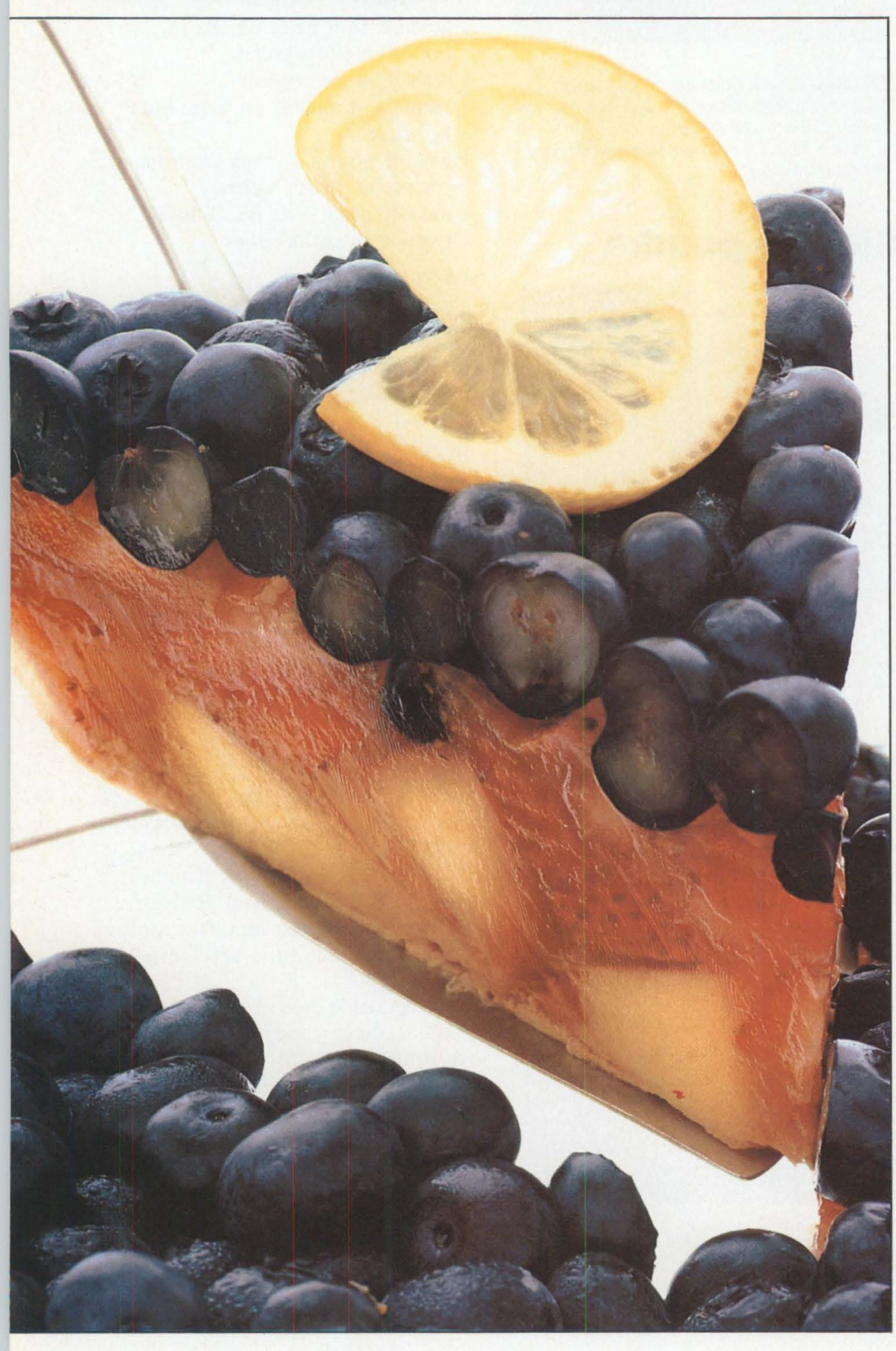
L'ananas frais renferme un enzyme qui détruit les propriétés de la gélatine. Servez-vous donc d'ananas et de jus d'ananas en boîte, dont les enzymes ont été détruits lors de la mise en conserve.

Flan aux fruits frais

5¼ min

Temps d'attente : aucun

1 gros citron
1 cuil. à soupe de sucre
3 ½ cuil. à café de gélatine en poudre (1 sachet)
½ tasse/125 ml d'eau
1 cuil. à soupe de beurre
5 gros biscuits Graham ou biscuits sucrés ordinaires, émiettés
2 grosses pêches pelées, dénoyautées, tranchées et badigeonnées de jus de citron
12 oz/350 g de fraises
1 lb/450 g de bleuets ou de raisins bleus coupés en deux et épépinés
tranches de citron pour garnir



6 PERSONNES

1 Râpez ½ cuil. à café de zeste de citron, puis détaillez 4 minces tranches, au centre du citron. Réservez. Pressez le jus du reste du citron.

2 Versez le jus, le zeste et le sucre dans une tasse à mesurer et ajoutez juste assez d'eau pour obtenir 1 ¼ tasse/300 ml de liquide. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

3 Saupoudrez la gélatine en poudre sur l'eau, faites chauffer 1 ½ min à MAX., puis remuez bien. Laissez refroidir légèrement, puis ajoutez au premier mélange en remuant vigoureusement.

4 Faites fondre le beurre dans un moule à tarte de 9 po/23 cm de diamètre, de 10 à 20 s à MAX., puis incorporez la chapelure. Pressez bien dans le fond et sur les côtés de l'assiette. Faites cuire 1 ½ min en tournant l'assiette de moitié à mi-temps. Laissez refroidir.

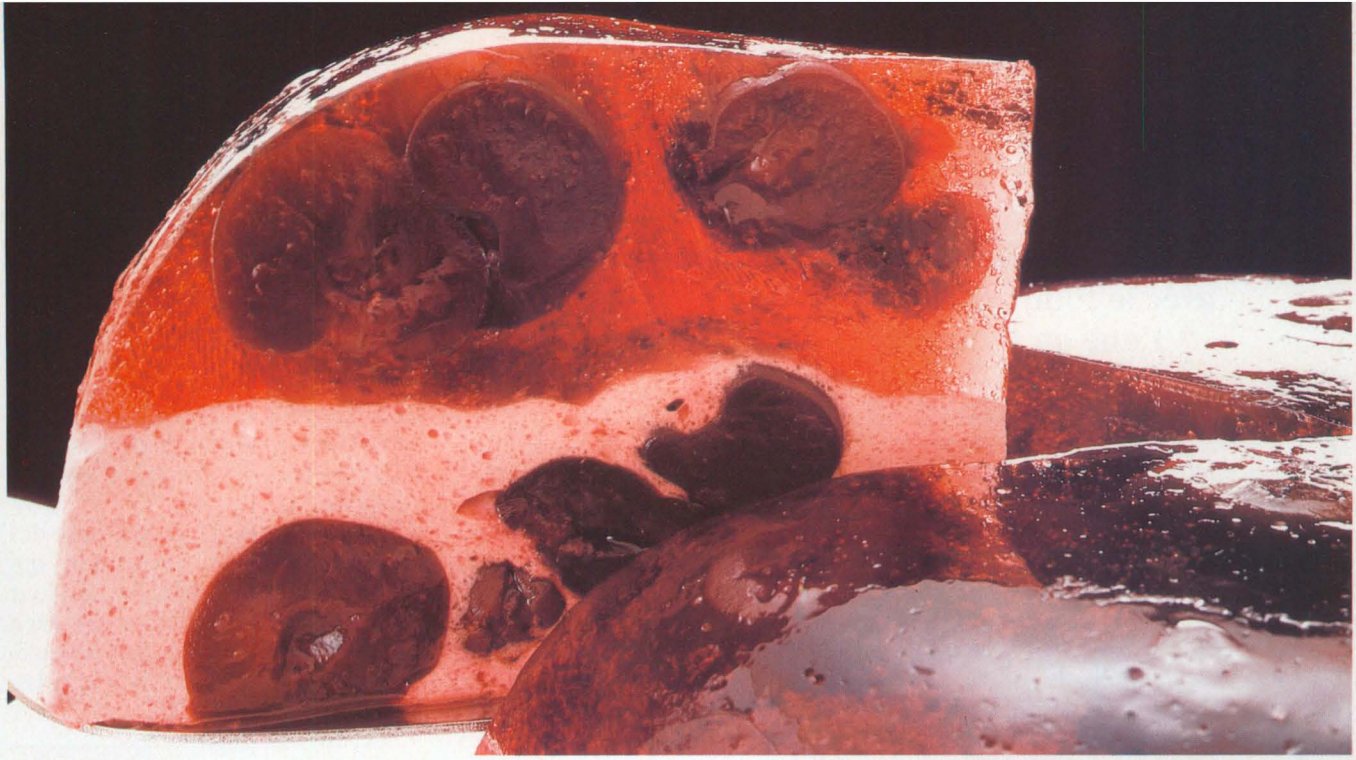
5 Déposez les pêches sur la croûte biscuit et recouvrez de gelée au citron. Disposez les fraises puis les bleuets ou les raisins. Versez le reste de la gelée au citron.

6 Réfrigérez 2 h environ, garnissez de minces tranches de citron et servez.

Flan aux fruits frais

Micro-trucs

Pour ramollir une gelée qui prend trop rapidement, déposez-la au four micro-ondes pendant 1 ½ min à MED., puis remuez bien. Incorporez les autres ingrédients ou versez dans un bol et réfrigérez.



Gelée-dessert aux cerises

3 min

Temps d'attente : aucun

2 ½ tasses/600 ml de soda mousse aux cerises
7 cuil. à café de gélatine en poudre
1 boîte de 14 ½ oz/411 g de cerises noires en sirop
1 boîte de 6 oz/170 g de lait concentré

6 À 8 PERSONNES

1 Mesurez 1 ¼ tasse/300 ml de soda mousse et saupoudrez la gélatine en poudre en surface. Faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., puis remuez bien. Ajoutez le reste du soda mousse.
2 Versez la moitié des cerises et tout le sirop dans un moule humide de 8 po/20 cm de diamètre. Incorporez la moitié de la gélatine dissoute et remuez bien. Réfrigérez 30 min environ.
3 Mélangez le reste des cerises et de la gélatine dissoute et réfrigérez. Lorsqu'elle est presque prise, fouettez le lait concentré jusqu'à ce qu'il double de volume, puis incorporez-le à la gelée aux cerises. Versez dans le moule, puis réfrigérez au moins 3 h.
4 Pour démouler et servir : plongez la base du moule dans de l'eau chaude, puis renversez-le sur une assiette de service. Secouez-le délicatement jusqu'à ce que la gelée se dégage des parois.

Carrés à l'orange

11½ min

Temps d'attente : aucun

3 oz/75 g de beurre
8 oz/225 g de biscuits au gingembre, émiettés
6 cuil. à café de préparation en poudre pour crème prise
2 cuil. à soupe de sucre
2 ½ tasses/600 ml de lait
1 pastille pour gelée à l'orange, détaillée en cubes
1 boîte de 11 oz/312 g de mandarines, égouttées et coupées en morceaux
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %

8 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un moule carré de 8 ou 9 po/20 à 23 cm ou un plat rectangulaire de 12 x 7 po/30 x 18 cm, à couvert, 1 min à MAX. Incorporez la chapelure, mélangez bien et réservez 2 cuil. à soupe.
2 Pressez bien le reste du mélange dans le fond du plat et faites chauffer 1 ½ min à MAX., en tournant le moule de moitié à mi-temps.
3 Délayez la préparation pour crème prise et le sucre dans un peu de lait, dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml. Ajoutez ensuite le reste du lait et faites chauffer 3 min à MAX., remuez bien puis poursuivez la cuisson encore 4 min, en remuant bien toutes les minutes, jusqu'à épaississement.
4 Faites dissoudre la pastille pour gelée (voir page 1115). Incorporez au mélange, avec les mandarines.
5 Fouettez la crème jusqu'à formation de pics, puis incorporez délicatement au mélange. Versez dans le moule et parsemez le dessus de la chapelure réservée. Réfrigérez au moins 4 h avant de servir.

En haut : *Gelée-dessert aux cerises*
Ci-dessus : *Carrés à l'orange*

Côtelettes d'agneau

Des côtelettes d'agneau sous un jour nouveau? Oui, c'est possible avec le four micro-ondes, qui vous donne la possibilité de préparer l'une ou l'autre de ces savoureuses recettes en un clin d'oeil.

Les côtelettes d'agneau accompagnées d'une sauce à la menthe sont un classique de la cuisine, mais vous pouvez facilement apprêter cette viande de mille et une façons.

Il existe trois types de côtelettes d'agneau, en plus des côtelettes de filet.

Les côtelettes papillon sont particulièrement attrayantes. Elles sont découpées à même la selle, avant qu'elle ne soit fendue, formant une côtelette double avec os au centre. Chacune pèse environ de 8 à 10 oz/225 à 275 g et peut certainement satisfaire l'appétit le plus vorace.

Les côtelettes secondes ont un petit os en forme de T à leur extrémité la plus charnue. Elles sont plus petites, soit de 4 à 6 oz/100 à 175 g chacune : prévoyez donc 1 grosse côtelette, ou 2 petites, par personne.

Les côtelettes premières, coupées dans le gigot, ressemblent plus à une tranche de bifteck, mais elles ont aussi un petit os central. Elles sont assez grosses, pesant de 6 à 8 oz/175 à 225 g chacune; servez-en une par personne.

Les côtelettes d'agneau sont des morceaux de choix, très tendres, qui se cuisinent à la perfection au four micro-ondes. Dégraissez-les bien avant de les faire cuire, car tout excédent de gras les rendra peu appétissantes après la cuisson.

Côtelettes d'agneau au gingembre

ALAN DUNS

Servez-vous d'un plat à brunir pour préparer les côtelettes nature ou glacées, de manière à bien saisir la viande. Si vous préférez, préparez les côtelettes en sauce : retournez et découvrez-les à mi-temps de cuisson, afin de permettre à la vapeur de s'échapper quelque peu, ce qui rehausse la texture du plat.

Micro-trucs

Préparez une sauce savoureuse avec le jus de cuisson de la viande : délayez ½ cuil. à café de fécule de maïs dans 3/8 de tasse/100 ml de vin blanc et incorporez ce mélange au jus de cuisson dégraissé. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

RAY DUNS

Côtelettes d'agneau farcies

18 min

Temps d'attente : 5 min

4 grosses côtelettes secondes
2 cuil. à café d'huile végétale

FARCE

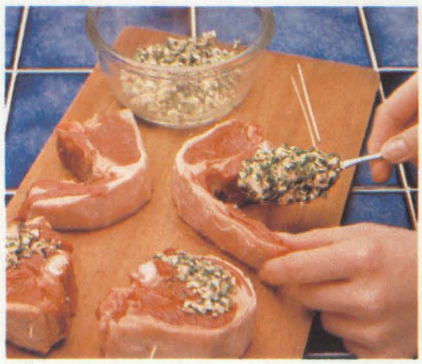
1 ou 2 gousses d'ail écrasées
2 oz/50 g de champignons hachés fin
2 cuil. à soupe de persil haché
½ cuil. à café de zeste de citron râpé
1 cuil. à café de sauce piquante au raifort
¼ de cuil. à café de thym
sel et poivre

4 PERSONNES

Conseils du chef

Servez une délicieuse sauce aux poireaux avec les côtelettes d'agneau. Faites fondre 2 cuil. à soupe de beurre de 15 à 30 s à MAX., ajoutez 6 oz/175 g de poireaux hachés et faites cuire 4 min, en remuant 1 fois. Laissez refroidir puis passez au mélangeur, avec 5/8 de tasse/150 ml de crème 15 %, 2 cuil. à café de jus de citron et 1 pincée de macis. Versez dans une saucière chaude et faites réchauffer 1 ou 2 min à MAX., au moment de servir.

Préparation des côtelettes farcies



Mélangez *les ingrédients de la farce. Déposez les côtelettes sur une planche, et farcissez-les du côté maigre. Refermez le bout allongé contre la farce et fixez bien à l'aide de cure-dents.*

Préchauffez *un plat à brunir 5 min. Versez-y l'huile, en faisant tournoyer le plat pour bien enduire la surface. Placez les côtelettes et faites-les saisir des 2 côtés.*

Couvrez *lâchement de papier ciré beurré et faites cuire 3 min à MAX. Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire encore 5 min.*

Découvrez *et laissez cuire de 5 à 10 min à MED., jusqu'à tendreté. La viande doit être légèrement rosée. Retirez les cure-dents et laissez reposer 5 min.*

Côtelettes d'agneau au gingembre

24 min

Temps d'attente : 5 min

4 côtelettes d'agneau papillon ou 8 côtelettes secondes

GLACE

1 morceau de 1 po/2,5 cm de racine de gingembre pelé et haché fin
2 cuil. à café d'huile végétale
1 cuil. à café de zeste de limette râpé
1 cuil. à soupe de beurre
sel
poivre

4 PERSONNES

1 Préparez la glace : versez tous les ingrédients dans un petit bol, couvrez et faites chauffer 1 min à MAX.

2 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min ou selon les indications du fabricant. Versez-y 1 cuil. à soupe de glace en faisant tournoyer le plat pour bien enduire la surface. Placez-y les côtelettes, en les écrasant bien avec une spatule.

3 Badigeonnez les côtelettes, couvrez de papier ciré beurré et faites cuire 5 ou 6 min à MAX. Diminuez à MED. et laissez cuire encore 5 ou 6 min.

4 Découvrez, retournez les côtelettes et badigeonnez-les de nouveau. Faites cuire de 8 à 10 min à MED., jusqu'à tendreté.

5 Nappez du reste de la glace et laissez reposer 5 min.

Côtelettes glacées aux abricots

Côtelettes d'agneau barbecue

15¼ min

Temps d'attente : 5 min

La relish au chili est un condiment assez piquant, mais si vous aimez vraiment les mets épicés, ajoutez aussi quelques gouttes de sauce Tabasco.

1 cuil. à soupe de beurre
½ petit oignon haché

Côtelettes d'agneau barbecue

4 cuil. à soupe de relish au chili
2 cuil. à soupe de miel liquide
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à café de vinaigre de malt
½ cuil. à café d'assaisonnement doux au chili
sel
4 grosses côtelettes d'agneau

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre de 15 à 30 s à MAX., à couvert. Ajoutez l'oignon, couvrez et faites cuire 2 min, en remuant 1 fois.

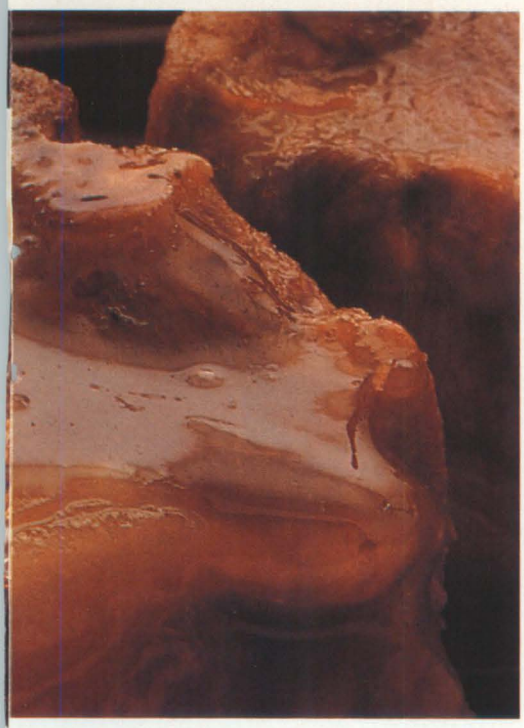
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf les côtelettes, et remuez bien.

3 Disposez les côtelettes sur une rôtissoire, dans un grand plat. Versez un peu de sauce sur la viande, couvrez lâchement d'une feuille de papier ciré beurré et faites cuire 3 min à MAX.

4 Diminuez à MED. et poursuivez la cuisson pendant 5 min. Découvrez, retournez et badigeonnez les côtelettes, puis laissez cuire encore de 5 à 10 min à MED., jusqu'à tendreté.

5 Dégraissez bien le jus de cuisson, puis ajoutez-le au reste de la sauce. Laissez reposer 5 min.

6 Faites chauffer la sauce 2 min à MAX. et servez avec l'agneau.



Côtelettes glacées aux abricots

14¼ min

Temps d'attente : 5 min

4 grosses côtelettes d'agneau

GLACE
3 cuil. à soupe de confiture d'abricots
2 cuil. à soupe de cassonade brune
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de sauce soya
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez bien tous les ingrédients de la glace et faites chauffer de 20 à 30 s à MAX., en remuant 1 fois.

2 Disposez les côtelettes sur une rôtissoire, dans un grand plat, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Badigeonnez d'un peu de glace et couvrez lâchement de papier ciré beurré.

3 Faites cuire 3 min à MAX. Réglez à MED. et laissez cuire encore 5 ou 6 min.

4 Découvrez puis retournez les côtelettes. Badigeonnez-les de glace et laissez cuire de 5 à 10 min à MED., jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres, en les badigeonnant fréquemment. Laissez reposer 5 min.

5 Dégraissez bien le jus de cuisson et ajoutez-le au reste de la glace. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX. Versez sur les côtelettes et servez avec du riz et une salade ou un légume frais.

Brochettes marinées

6½ min

Temps d'attente : 3 min

4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de menthe hachée
¼ de cuil. à café de coriandre moulue
sel et poivre
3 côtelettes d'agneau maigres, sans os ni gras, détaillées en cubes de 1 po/2,5 cm
2 petits oignons coupés en quartiers
8 grosses olives noires dénoyautées
8 tranches de citron
8 tomates cerises ou 2 tomates moyennes coupées en quartiers

4 PERSONNES

1 Mélangez bien huile, ail, jus de citron, menthe, coriandre et assaisonnements et faites chauffer 30 s à MAX.

2 Ajoutez l'agneau et remuez bien; couvrez et laissez mariner au réfrigérateur de 2 à 4 h.

3 Enfilez la viande sur 4 brochettes de bois avec les quartiers d'oignon, les olives, les tranches de citron et les tomates.

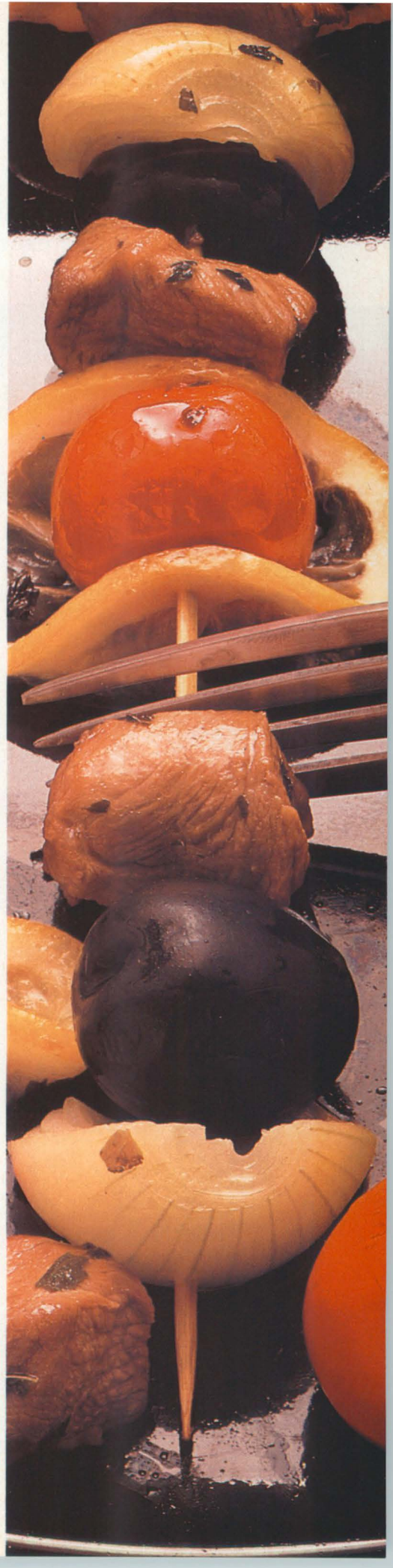
4 Déposez les brochettes dans un grand plat peu profond et badigeonnez de marinade.

5 Couvrez de papier ciré graissé et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en retournant les brochettes 2 fois. Laissez reposer 3 min avant de servir.

Stand for 3 minutes.

Micro-trucs

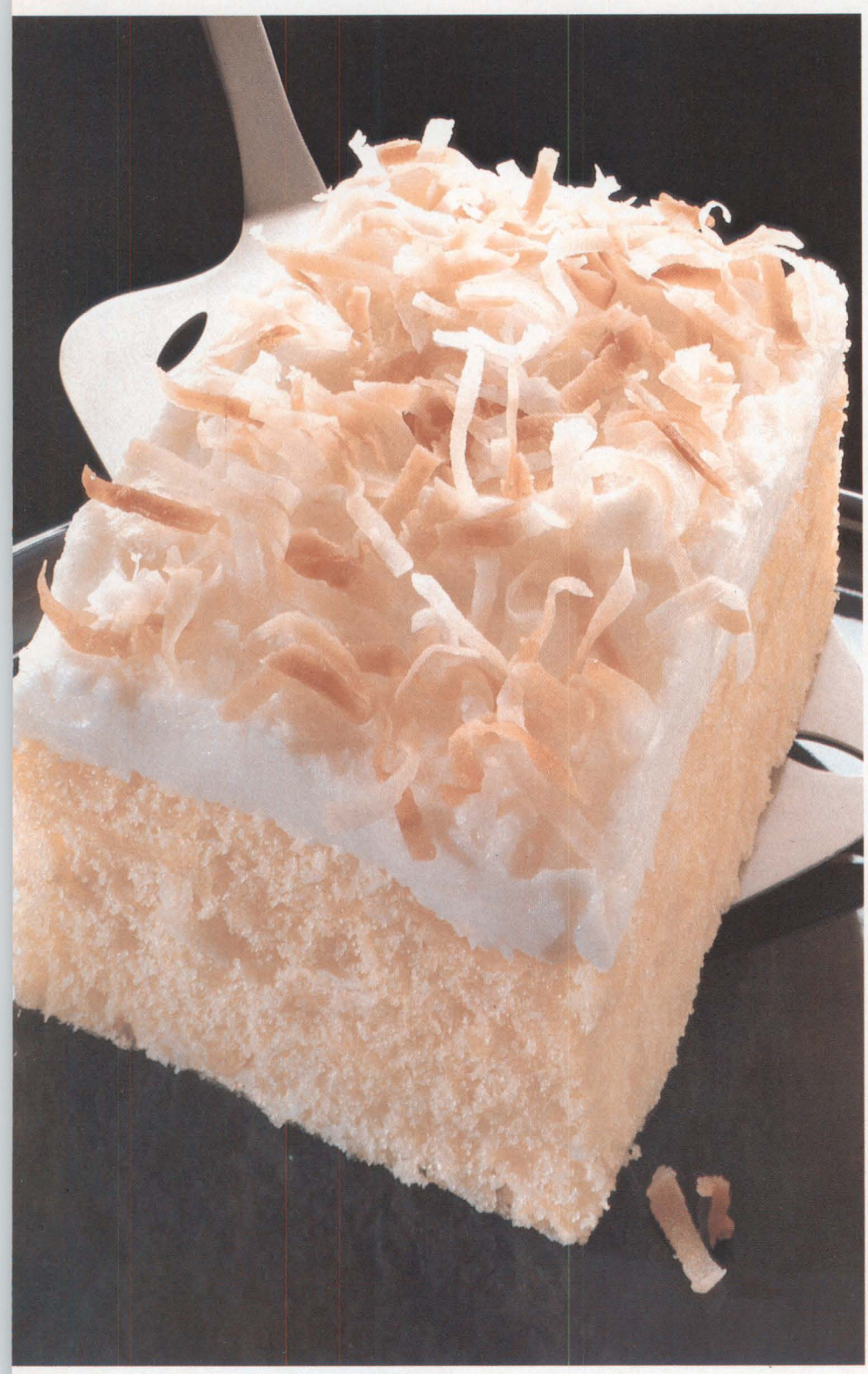
Embrochez les tomates en les retenant à l'intérieur d'une tranche de citron (voir illustration, ci-contre).



Brochettes marinées

Gâteaux à congeler

Si vous voulez faire plaisir à vos amis, server-leur un bon gâteau maison. Préparez-le d'avance, mettez-le au congélateur et le moment venu, vous pourrez offrir ce délice surprise sans effort.



Il est si facile de faire congeler un gros gâteau rectangulaire qu'il vaut vraiment le coup d'en préparer un ou deux à l'avance et de les garder au congélateur pour une fête ou une autre occasion spéciale.

Servez-vous d'un moule en couronne ou d'un moule rond, qui permettent une cuisson uniforme.

Déposez toujours le moule sur une soucoupe renversée et tournez-le fréquemment pendant la cuisson.

Congélation

Les gâteaux glacés ne se gardent pas aussi longtemps au congélateur que les gâteaux nature. Il est donc préférable de faire congeler le gâteau sans glace.

Vous pouvez congeler le gâteau entier ou en tranches (voir Notes sur la congélation, ci-dessous). Il faut prendre certaines précautions au moment de faire congeler un gâteau glacé sinon il risque de se détériorer pendant la congélation. Suivez bien les indications de la page 1127. Enfin, on doit congeler les gâteaux décorés dans des boîtes de carton pour les protéger.

Décongélation

Surveillez bien le gâteau glacé pendant la décongélation et si la glace commence à fondre, laissez-le plutôt reposer à la température ambiante. Dégustez le gâteau décongelé le jour même, car il perd sa fraîcheur rapidement.

Notes sur la congélation

Glissez une feuille de papier à congélation entre les tranches de gâteau. Pour décongeler une tranche, déposez-la au four de 10 à 15 s à DÉCONGÉLATION, en la surveillant de près. Laissez reposer 5 min.

Gâteau à l'ananas

Gâteau à l'ananas

15¾ min

Temps d'attente : 10 min

Temps de décongélation : 5 min

Temps d'attente après décongélation : 10 min

2 sachets de 8 oz/225 g de préparation pour gâteau de Savoie
2 boîtes de 8 oz/225 g d'ananas broyés
3 oeufs
3 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oz/25 g de noix de coco râpée

GLACE ET DÉCORATION

2 oz/50 g de noix de coco râpée
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 tasses/350 g de sucre glace tamisé
2 cuil. à soupe de rhum

2 GÂTEAUX (15 MORCEAUX CHACUN)

Préparation

Foncez *la base et les côtés de 2 moules de 10 x 6 po/25 x 15 cm d'une double épaisseur de papier ciré en le laissant dépasser des 4 côtés. Mélangez bien préparations pour gâteaux, ananas, oeufs et huile et battez à basse vitesse pendant environ 30 s.*

Battez *à vitesse moyenne 2 min, en raclant bien les parois du bol puis incorporez la noix de coco. Versez dans les moules, déposez-en un sur une assiette ou une soucoupe renversée et faites cuire 6 min à MED., en tournant le moule du quart 1 fois.*

Augmentez *à MAX. et laissez cuire 1 ou 2 min, jusqu'à ce qu'une légère pression du bout des doigts ne laisse aucune marque en surface. Vous pouvez aussi vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent.*

Laissez reposer *de 5 à 10 min puis laissez refroidir dans le moule, sur une grille métallique. Faites cuire le deuxième gâteau. Entre-temps, déposez la noix de coco de la garniture sur une assiette de carton.*

Faites chauffer *la noix de coco de 1 ½ à 3 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois. Faites ramollir le beurre, à couvert, de 10 à 15 s à MED.*

Incorporez *le sucre glace et le rhum (au goût, remplacez le rhum par quelques gouttes de vanille). Battez bien jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Ajoutez quelques gouttes d'eau, au besoin, afin que la glace s'étende facilement.*

Glacez *les gâteaux, parsemez-les de noix de coco. Démoulez en soulevant le papier ciré. Déposez-les sur une grille et faites congeler ainsi. Enveloppez les gâteaux séparément, étiquetez et gardez au congélateur 1 mois au maximum.*

Pour servir : *développez un gâteau et faites décongeler, sur une assiette, 5 ou 6 min à DÉCONGÉLATION, en tournant l'assiette du quart toutes les minutes. Laissez reposer de 10 à 15 min.*

Gâteau au chocolat

21¼ min

Temps d'attente : de 10 à 20 min

Temps de décongélation : 6 min

Temps d'attente après décongélation : 20 min

GARNITURE

2 cuil. à soupe de beurre
3 oz/75 g de biscuits Graham ou biscuits sucrés nature
2 oz/50 g de noix hachées
4 oz/100 g de chocolat noir

GÂTEAU

2 oz/50 g de chocolat noir
1 ⅝ tasse/200 g de farine tout usage tamisée
1 ¼ tasse/275 g de sucre
1 cuil. à café de poudre à pâte
4 oeufs
¾ de tasse/175 ml de lait
3 oz/75 g de beurre ramolli
1 cuil. à café de vanille

POUR SERVIR

1 tasse/225 ml de crème 35 %
3 cuil. à soupe de sucre glace tamisé
1 cuil. à café de vanille

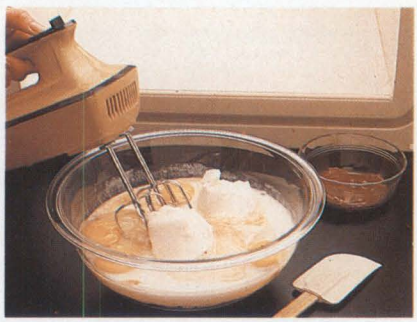
8 À 10 PORTIONS

Notes sur la congélation

Enveloppez les gâteaux à part, puis déposez-les dans un contenant de plastique rigide pour bien les protéger pendant la congélation.

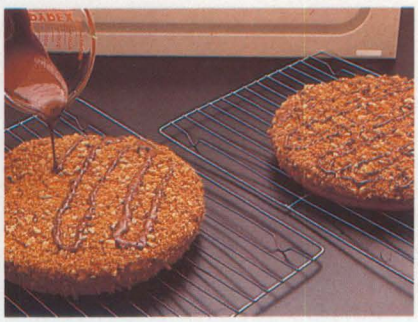
Préparation du gâteau au chocolat

Préparez la garniture : *faites fondre le beurre, à couvert, de 15 à 30 s à MAX., incorporez les biscuits émiettés et faites chauffer 1 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez les noix hachées. Foncez la base de 2 moules ronds de 9 po/23 cm de papier ciré.*



Préparez le gâteau : *faites fondre le chocolat 2 ou 3 min à MED. Mélangez bien tous les ingrédients du gâteau, sauf le chocolat, et battez à basse vitesse pendant 30 s, puis à vitesse moyenne pendant 2 min. Brassez bien le chocolat fondu, puis incorporez-le au mélange.*

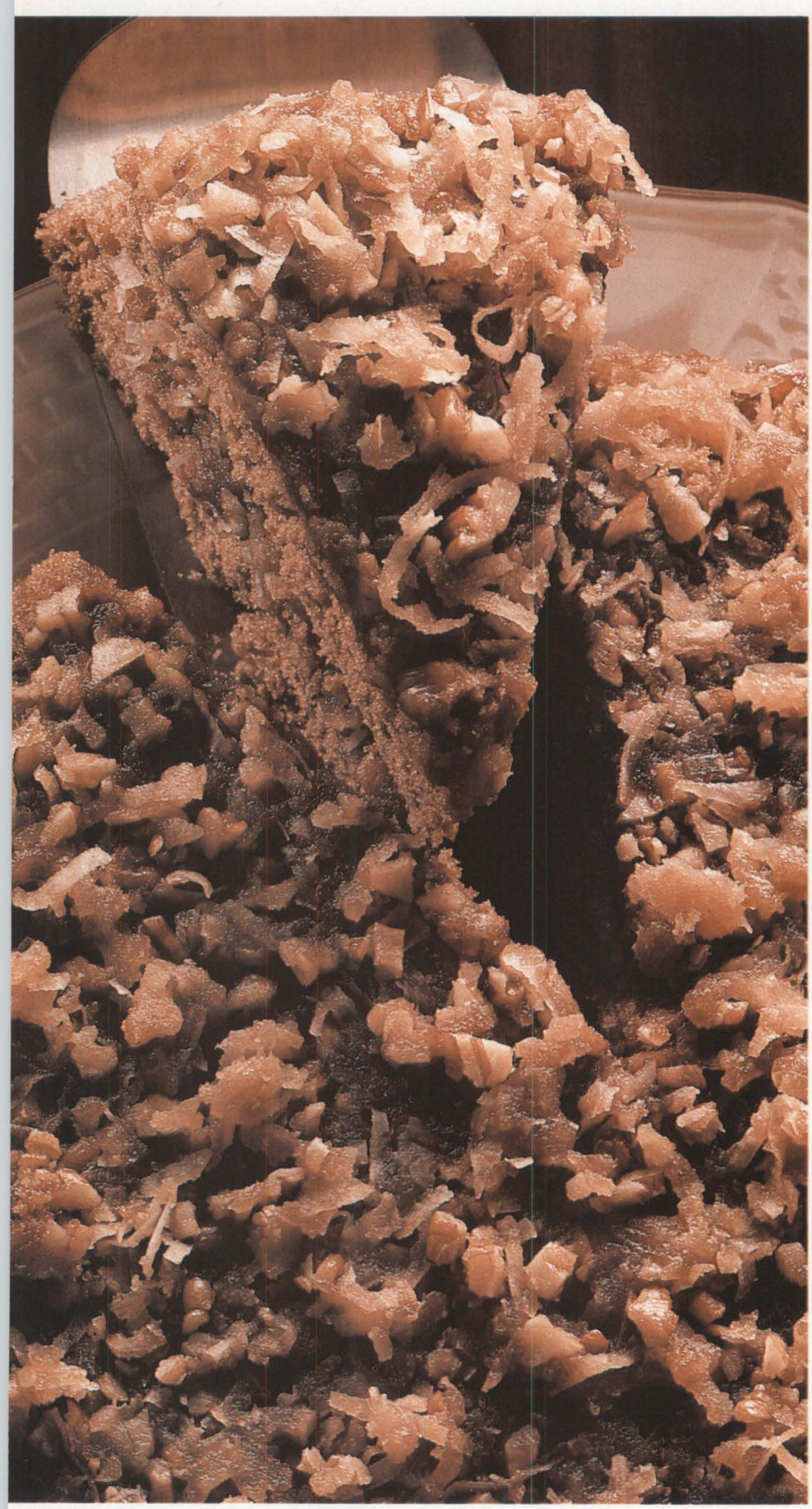
Versez *dans les moules. Faites cuire, 1 gâteau à la fois, 6 min à MED., en tournant le moule du quart 1 fois. Parsemez le dessus de la moitié de la garniture. Réglez à MAX. et laissez cuire 2 ou 3 min, en tournant le moule 1 fois. Laissez reposer de 5 à 10 min, démoulez et laissez refroidir.*



Faites fondre *le chocolat de la garniture 2 ou 3 min à MED. et remuez bien. Versez la moitié, en un mince filet, sur le dessus de chaque gâteau. Congelez les gâteaux sur une grille. Enveloppez-les ensuite séparément, étiquetez et mettez au congélateur au maximum 3 mois.*

Pour décongeler : *développez le premier gâteau et déposez-le sur une assiette. Faites décongeler 3 ou 4 min à MED., en tournant l'assiette du quart 2 fois. Laissez reposer de 10 à 15 min. Faites décongeler l'autre gâteau sur du papier absorbant.*

Pour servir : *fouettez la crème avec le sucre glace et la vanille, dans un bol bien froid, jusqu'à formation de pics légers. Étalez les deux tiers de la crème sur le dessus du premier gâteau, puis recouvrez de l'autre gâteau. Versez le reste de la crème dans une poche à douille et décorez le dessus.*



Gâteau au chocolat et aux noix

15¼ min

Temps d'attente : 10 min

Temps de décongélation : 8 min

Temps d'attente après décongélation : 10 min

2 oz/50 g de margarine
⅜ de tasse/75 g de cassonade dorée
3 oz/75 g de noix de coco séchée
3 oz/75 g de noix de Grenoble hachées
6 oz/175 g de beurre
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage tamisée
¾ de tasse/175 g de sucre
3 cuil. à soupe de cacao tamisé
1 ½ cuil. à café de poudre à pâte
1 tasse/225 ml de lait
3 oeufs
1 cuil. à café de vanille

8 À 10 PORTIONS

1 Foncez 2 moules ronds de 8 po/20 cm de papier ciré. Déposez 1 oz/25 g de margarine dans chacun et faites fondre, 1 moule à la fois, 30 s à MAX.

2 Mélangez la cassonade, la noix de coco et les noix hachées et déposez le tout dans les moules.

3 Faites ramollir le beurre de 10 à 15 s à MIN. puis incorporez le reste des ingrédients. Battez à basse vitesse d'abord, puis à vitesse moyenne pendant 2 min. Versez dans les moules.

4 Déposez un moule sur une soucoupe renversée et faites cuire 6 min à MED., en tournant le moule de moitié 1 fois. Réglez à MAX. et faites cuire 1 ou 2 min.

5 Laissez reposer 5 min, démoulez et laissez refroidir sur une grille métallique. Retirez le papier ciré en prenant soin de remettre sur le gâteau toute garniture qui y reste collée. Faites cuire l'autre gâteau.

6 Pour congeler, enveloppez-les séparément, étiquetez et gardez au maximum 1 mois au congélateur.

POUR SERVIR

Développez un premier gâteau et faites chauffer sur une assiette 4 ou 5 min à MED., en tournant l'assiette de moitié 1 fois. Laissez reposer 5 min. Recommencez avec l'autre gâteau puis déposez-le sur le premier gâteau, la garniture aux noix sur le dessus.

Gâteau renversé au sirop d'érable

Gâteau renversé au sirop d'érable

8 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Temps de décongélation : 6 min

Temps d'attente après décongélation : 5 min

GARNITURE

¼ de tasse/50 g de cassonade
⅜ de tasse/75 ml de sirop d'érable
2 oz/50 g de noix hachées

GÂTEAU

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage tamisée
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oz/50 g de beurre ramolli
2 cuil. à café de poudre à pâte
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
2 oeufs
1 cuil. à soupe de sirop d'érable

8 À 10 PORTIONS

1 Mélangez tous les ingrédients de la garniture dans un moule rond de 8 po/20 cm. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., puis remuez bien.
2 Mélangez tous les ingrédients du gâteau au batteur, à basse vitesse pendant 2 ou 3 min, jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Versez dans le moule et faites cuire 6 min à MED., en tournant le moule de moitié 1 fois.
3 Laissez cuire 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ce qu'une broche de métal insérée au centre en ressorte propre.
4 Laissez reposer 2 ou 3 min, puis démoulez sur une grille métallique et laissez refroidir complètement.
5 Pour congeler, enveloppez dans du papier à congélation ou une pellicule plastique puis dans une feuille de papier aluminium, étiquetez et congelez au maximum 1 mois.

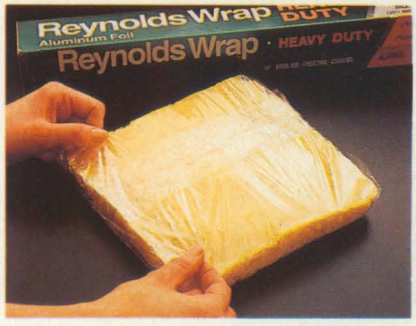
POUR SERVIR

Développez le gâteau et faites-le décongeler sur une assiette 6 min. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Comment congeler de grands gâteaux

Faites congeler *les gâteaux glacés à découvert jusqu'à ce que la glace soit bien ferme.*

Enveloppez *bien d'une pellicule plastique puis de papier aluminium et déposez au congélateur.*



Une fois refroidis, *on doit envelopper les gâteaux sans glace d'une pellicule plastique puis de papier aluminium.*

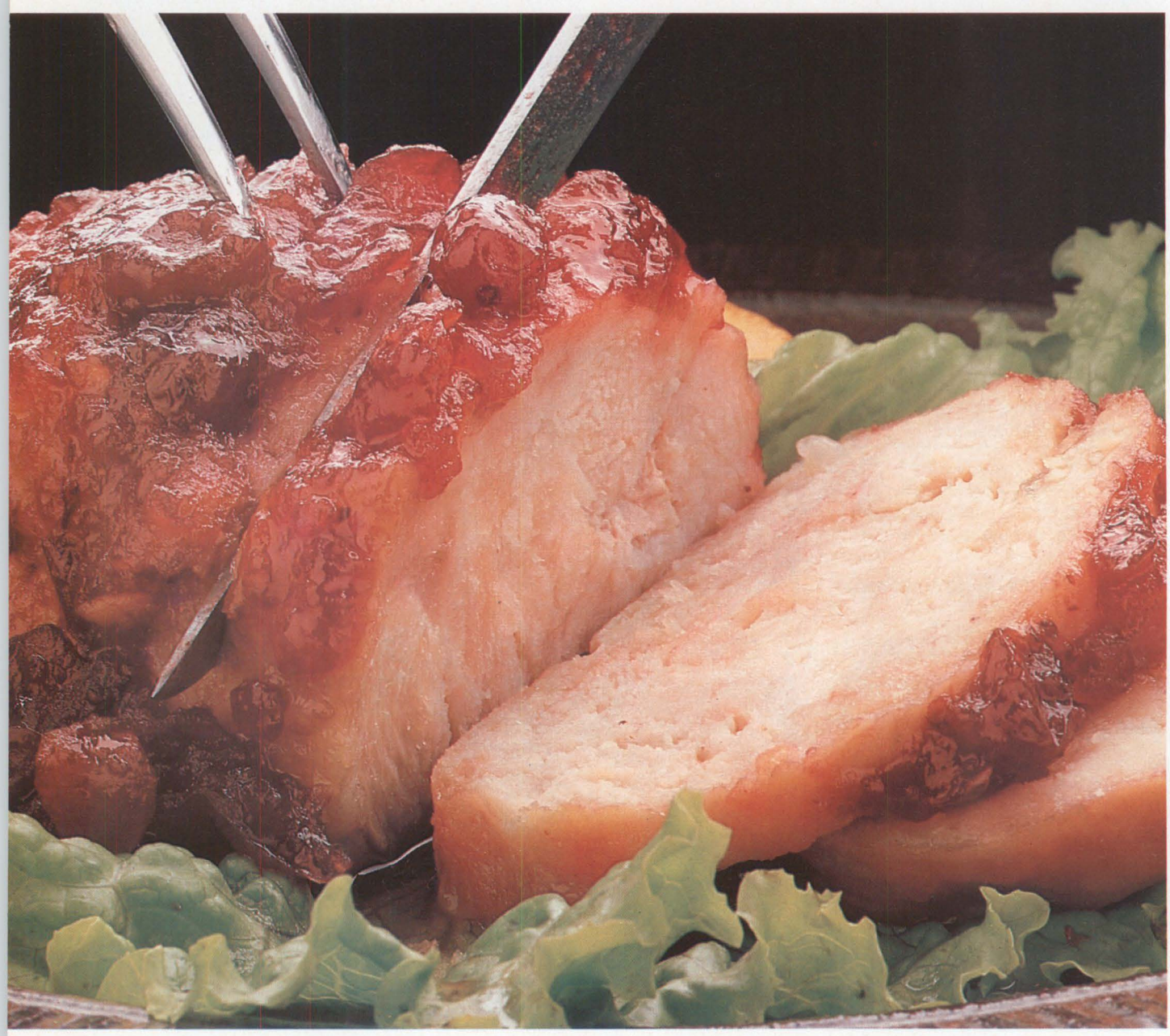
Repas élégant en semaine

Renouvelez la présentation habituelle « viande et légumes » avec ce rôti de dinde accompagné d'un choix de légumes colorés. Aux micro-ondes, c'est rapide, facile, sans problème.

Un rôti de dinde désossé vous permet de préparer un repas nutritif et nourrissant très économique, car il n'y a aucune perte. De plus, la viande est très facile à trancher.

Ce rôti cuit rapidement, sans sécher, au four micro-ondes. La sauce aux canneberges et la confiture d'oranges utilisées pour badigeonner la volaille la gardent bien juteuse pendant la cuisson et servent ensuite d'accompagnement.

Les légumes cuisent merveilleusement bien aux micro-ondes et vous pouvez, avec un peu d'imagination, composer une foule de plats variés en mariant des légumes aux saveurs et aux textures diverses. Commencez toujours par les légumes qui mettent plus de temps à cuire, puis ajoutez les autres lorsque les premiers sont tendres. Certains légumes, comme la tomate, ne doivent qu'être réchauffés : ajoutez-les donc simplement aux légumes cuits, au moment de servir.



La crème caramel individuelle cuit plus uniformément qu'un large dessert et est très attrayante pour terminer un repas spécial. Assurez-vous que le mélange aux oeufs n'atteigne pas le point d'ébullition, et faites cuire ce dessert à MED. en le surveillant de près pendant la cuisson. Servez nature avec des fruits frais telles des fraises ou des framboises ou une compote de fruits (voir fascicule 1, page 8).

ALAN DUNS

MENU

Rôti de dinde aux canneberges
Un rôti bien juteux, facile à découper et à servir

Chou-fleur et carottes
Un savoureux mélange

Courgettes et tomates
Délicieux légumes apprêtés à l'italienne

Rondelles de pommes de terre à l'oignon
Un heureux contraste de saveurs douce et piquante

Crèmes caramel
Fruits frais de saison
Pour accompagner la crème caramel

4 PERSONNES

Rôti de dinde aux canneberges

19 min

Temps d'attente : 10 min

1 rôti de dinde (chair blanche) de 1 ¼ lb/550 g
6 oz/175 g de purée de canneberges
2 cuil. à soupe de confiture d'oranges
feuilles de laitue pour garnir le plat

4 PERSONNES

1 Retirez le sachet extérieur et placez le rôti dans un plat peu profond. Faites cuire 7 min à MED.-MAX., retirez l'enveloppe intérieure et retournez le rôti.

2 Mélangez la purée de canneberges et la confiture dans un petit bol et faites chauffer 2 min à MAX. Badigeonnez le rôti de la moitié de cette préparation.

3 Faites cuire 10 min à MED.-MAX., couvrez de papier aluminium et laissez reposer 10 min. Dressez sur un lit de laitue et servez avec le reste de la sauce aux canneberges.

Compte à rebours

Pendant la matinée
Préparez tous les légumes et réfrigérez-les séparément dans des sacs de polythène.

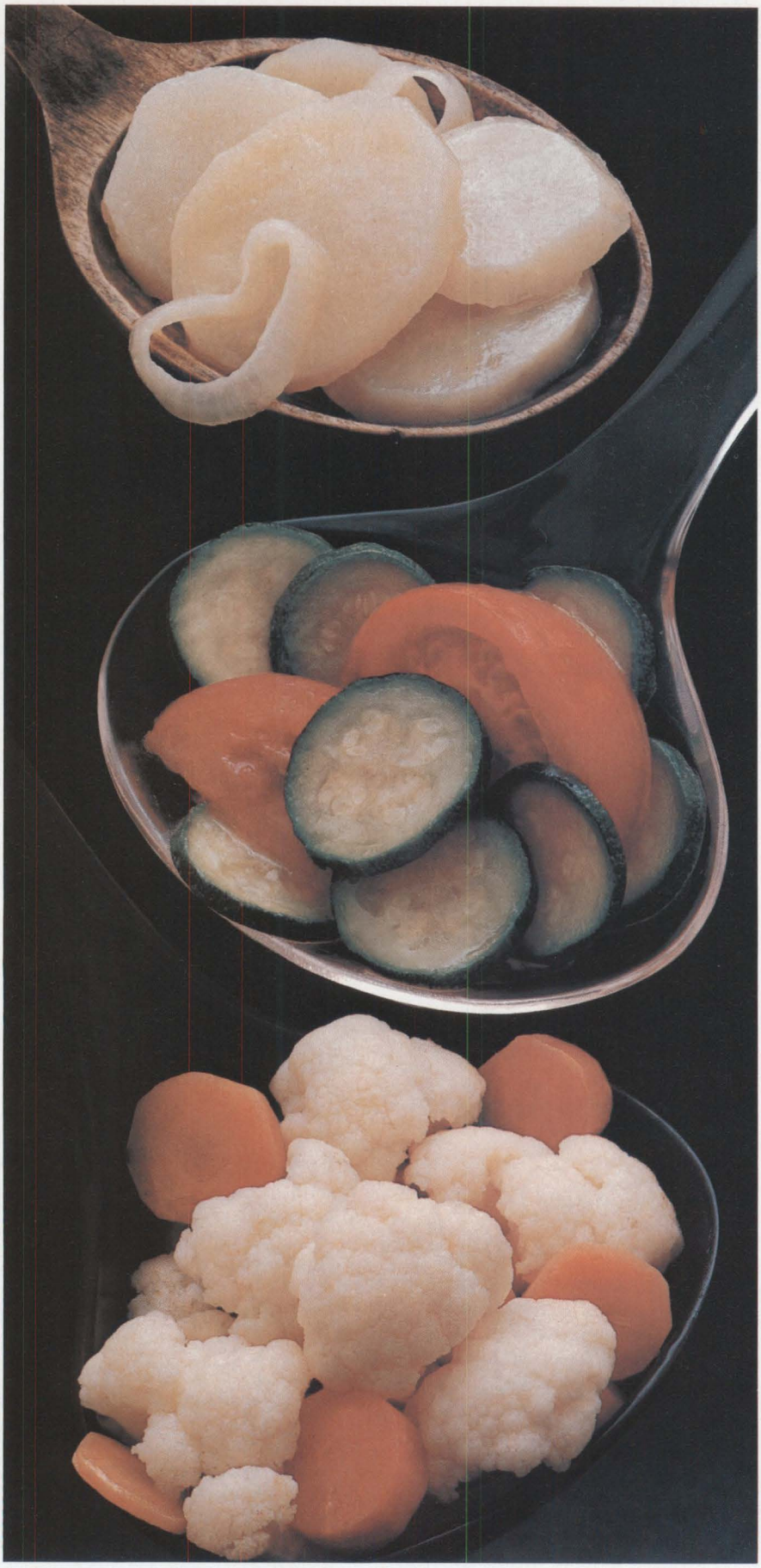
Faites cuire les crèmes caramel, laissez refroidir puis réfrigérez.

1 h avant
Sortez les légumes du réfrigérateur.

Faites cuire le rôti et laissez reposer 10 min, couvert de papier aluminium. Entre-temps, faites cuire les pommes de terre à l'oignon, puis le chou-fleur et les carottes. Pendant le temps d'attente, faites cuire les courgettes et les tomates. Démoulez les crèmes caramel et réfrigérez. Servez le rôti et les légumes bien chauds, accompagnés de sauce aux canneberges.

Micro-trucs

Au besoin, faites réchauffer le reste de la sauce 30 s à MAX. Assurez-vous que votre saucière n'est munie d'aucune garniture métallique, sinon utilisez un autre récipient. Retransvidez la sauce réchauffée dans la saucière.



Rondelles de pommes de terre à l'oignon

10 min

Temps d'attente : 3 min

1 ¼ lb/550 g de pommes de terre détaillées en rondelles de ¼ de po/6 mm
2 cuil. à soupe de beurre
1 oignon émincé en tranches de ¼ de po/6 mm, puis défait en rondelles
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mettez les pommes de terre dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, ajoutez le beurre, couvrez et faites cuire 7 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Incorporez l'oignon et couvrez. Faites cuire 3 min à MAX., assaisonnez au goût, couvrez et laissez reposer 3 min avant de servir.

Courgettes et tomates

5 min

Temps d'attente : aucun

Les tomates sont à peine cuites dans cette recette.

4 courgettes (8 oz/225 g environ) coupées en tranches de ¼ de po/6 mm
2 cuil. à soupe de beurre
4 tomates coupées en quartiers
sel et poivre

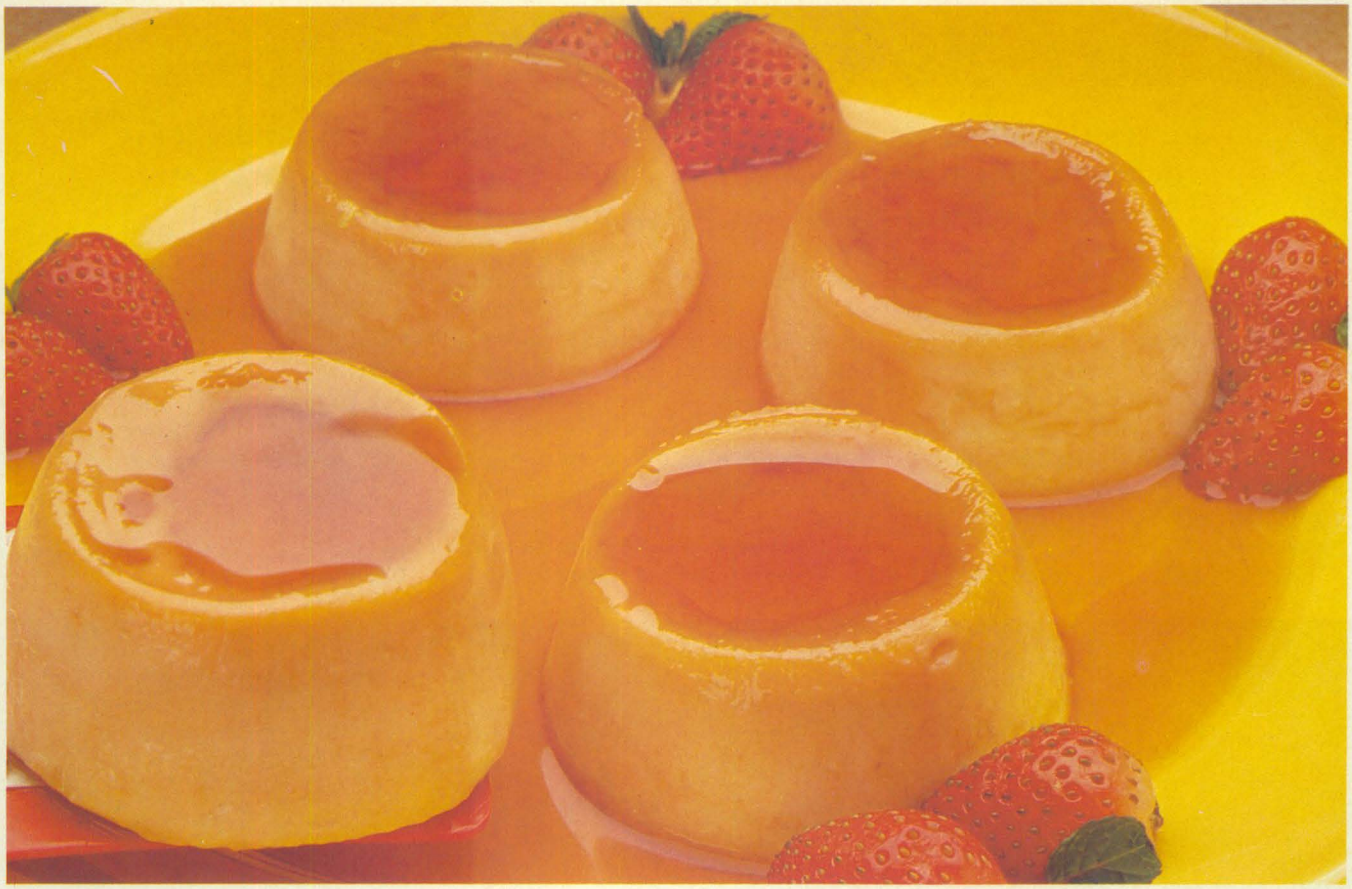
4 PERSONNES

1 Faites cuire les courgettes dans le beurre, à couvert, dans une marmite de 5 tasses/1,25 l, 3 min à MAX.
2 Incorporez les quartiers de tomate, couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX. Assaisonnez au goût et servez.

Rondelles de pommes de terre à l'oignon, courgettes et tomates, choux-fleurs et carottes

Micro-trucs

Ne salez jamais les légumes avant de les faire cuire. Assaisonnez au goût après la cuisson.



PETER REILLY

Crèmes caramel et fruits frais

Chou-fleur et carottes

8 min

Temps d'attente : 3 min

1 chou-fleur de 10 oz/275 g environ, défait en bouquets
4 cuil. à soupe d'eau
2 grosses carottes coupées en tranches de ¼ de po/6 mm
sel
poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire le chou-fleur dans l'eau à couvert, dans une marmite de 5 tasses/1,25 l, 3 min à MAX. Remuez 1 fois.
2 Ajoutez les carottes, remuez et couvrez. Faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croquants, en remuant 1 fois pendant la cuisson.
3 Laissez reposer 3 min, égouttez parfaitement, puis assaisonnez au goût. Versez dans un plat de service chaud et couvrez jusqu'au moment de servir.

Crèmes caramel

13½ min

Temps d'attente : aucun

Pour démouler sans problème les crèmes caramel, plongez la base du ramequin dans l'eau bouillante pendant quelques secondes, puis renversez sur une assiette de service.

½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
⅜ de tasse/75 ml d'eau froide
1 cuil. à soupe d'eau bouillante
3 gros oeufs
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
⅝ de tasse/150 ml de lait
quelques gouttes de vanille

4 PERSONNES

1 Faites dissoudre 3/8 de tasse/75 g de sucre dans l'eau froide, dans une grande casserole à l'épreuve de la chaleur, 3 min à MAX., puis remuez bien. Faites chauffer de 6 à 10 min à MAX., jusqu'à ce que le mélange prenne une belle couleur dorée.
2 Incorporez l'eau bouillante et laissez refroidir légèrement. Versez ensuite dans 4 ramequins individuels.
3 Battez bien les oeufs, le reste du sucre, la crème, le lait et la vanille, puis versez dans les ramequins à travers un tamis.
4 Disposez les ramequins en cercle dans le four et faites cuire de 4 ½ à 7 min à MED., en tournant les ramequins du quart toutes les 2 ou 3 min.
5 Retirez du four et laissez refroidir. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.
6 Pour servir, démoulez sur une grande assiette de service et garnissez de fruits frais.

Conseils du chef

Choisissez un bol à l'épreuve de la chaleur et suffisamment grand pour faire dissoudre et chauffer le sucre, de manière à éviter que le sirop ne déborde.

Le céleri aux micro-ondes

Le céleri peut servir à rehausser nombre de plats. Par exemple, il est délicieux en entrée, nappé d'une sauce onctueuse. Pour varier vos menus, essayez-le cuit aux micro-ondes. Vous en serez ravi !

Le céleri est un légume vendu toute l'année, que vous pouvez apprêter d'innombrables façons. Sa saveur riche et veloutée sert à rehausser nombre de plats dont des ragoûts, des potages et des plats cuits à la chinoise. Il se marie bien aussi à d'autres légumes et sert à composer des plats colorés et appétissants.

Le céleri entier est comestible, y compris les feuilles, excellentes en salades, dans des potages, des plats en casserole et des sauces. Coupez la base et séparez les branches du céleri. Lavez-les bien à l'eau froide, enlevez les parties abîmées et les filaments extérieurs. Les coeurs de céleri se vendent souvent séparément, prêts à servir.

Le céleri cuit aux micro-ondes conserve sa texture croquante et tous les éléments nutritifs qu'il renferme. Ajoutez simplement 2 cuil. à soupe d'eau et suivez les étapes à la page suivante. Ce légume cuit vite et bien aux micro-ondes; marié à de la viande et à d'autres légumes, il prend une saveur incomparable.

Céleri à la grecque

RAY DUNS

Céleri à la grecque

11½ min

Temps d'attente : aucun

4 coeurs de céleri coupés en 2 sur la longueur
2 cuil. à soupe d'eau

VINAIGRETTE

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 cuil. à soupe de vin blanc sec
½ tasse/125 ml d'eau
1 petit oignon haché fin
2 gousses d'ail écrasées
½ cuil. à café de coriandre
5 olives noires ou vertes farcies, coupées en 2
sel
poivre
persil ou coriandre haché, pour garnir le plat

4 PERSONNES

1 Dans un bol, mélangez bien tous les ingrédients de la vinaigrette, sauf le persil haché. Faites chauffer 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
2 Faites cuire les coeurs de céleri dans l'eau, à couvert, 4 ½ ou 5 min à MAX. en les retournant 1 fois. Égouttez.
3 Versez la vinaigrette sur le céleri, couvrez et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez refroidir puis réfrigérez. Parsemez de persil ou de coriandre au moment de servir.

Ragoût de boeuf et de céleri

50 min

Temps d'attente : 10 min

Voici un ragoût rehaussé de bière, qui lui confère une saveur toute spéciale. Servez avec du riz brun ou du pain de blé entier.

3 cuil. à café de fécule de maïs
3 cuil. à soupe d'eau
1 ¼ tasse/300 ml de bière légère
1 lb/450 g de boeuf à braiser ou à ragoût, en cubes de 1 po/2,5 cm
1 pomme de terre détaillée en petits cubes de ½ po/12 mm
1 oignon coupé en 8 quartiers
3 branches de céleri émincées
3 carottes émincées
2 tomates hachées
½ cuil. à café de basilic
½ cuil. à café de marjolaine
sel et poivre

6 PERSONNES

1 Délayez la fécule de maïs dans l'eau, dans une grande marmite. Ajoutez la bière et incorporez le reste des ingrédients. Couvrez.
2 Faites cuire 10 min à MAX. Diminuez à MED. et laissez cuire de 40 à 45 min, en remuant 1 ou 2 fois pendant la cuisson. Laissez reposer à couvert 10 min avant de servir.

Ragoût de boeuf et de céleri

Cuisson du céleri émincé

Émincez *un pied ou 9 branches de céleri en tranches de ¼ de po/6 mm. Déposez dans un plat rond de 9 po/23 cm.*

Ajoutez *2 cuil. à soupe d'eau ou 2 cuil. à soupe de beurre en petits dés. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*

Faites cuire *5 ou 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer à couvert 3 min.*

Boeuf haché aux légumes

20 min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ lb/700 g de boeuf haché maigre
8 oz/225 g de carottes émincées
3 branches de céleri émincées
¼ de cuil. à café de thym
2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante
1 tasse/225 g de riz à grains longs
1 sachet de 2 oz/55 g de préparation pour soupe à l'oignon
1 feuille de laurier

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez le boeuf haché, les légumes et le thym, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Incorporez le reste des ingrédients et faites cuire, à couvert, de 14 à 16 min à MAX., en remuant 2 fois. Jetez la feuille de laurier et laissez reposer le plat 5 min avant de servir.

Céleri glacé aux champignons

15½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe d'huile végétale
6 branches de céleri détaillées en tranches diagonales de ½ po/12 mm
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 petit oignon haché
2 cuil. à café de jus de citron
⅝ de tasse/150 ml d'eau
1 cuil. à café de fécule de maïs
¼ de cube de bouillon de poulet ou de légumes, émietté
1 cuil. à café de persil haché
¼ de cuil. à café de basilic
sel et poivre
1 feuille de laurier (facultatif)

4 PERSONNES

1 Préchauffez un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les indications du fabricant.
2 Versez-y l'huile, puis ajoutez le céleri, les champignons et l'oignon. Faites cuire à découvert 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Délayez la fécule de maïs dans le jus de citron et l'eau. Incorporez le cube de bouillon émietté, les herbes, les assaisonnements au goût et la feuille de laurier si désiré. Portez à ébullition 1 ½ ou 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.
4 Versez sur les légumes, remuez bien, couvrez et faites chauffer de 6 à 8 min à MAX., en remuant 1 fois. Jetez la feuille de laurier et servez.

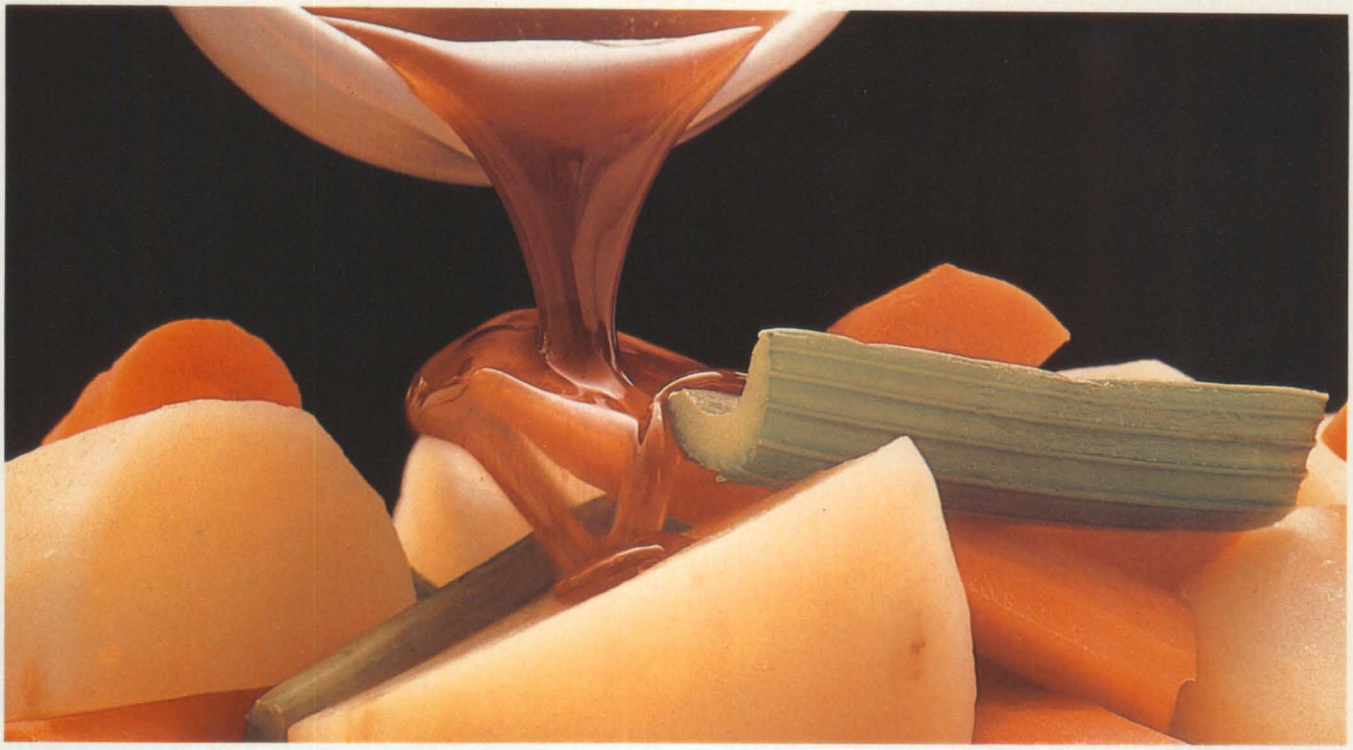
Ci-dessus : *Céleri glacé aux champignons*
À gauche : *Boeuf haché aux légumes*

Conseils du chef

Préparez ce plat de légumes à l'avance et gardez-le 2 jours au réfrigérateur. Laissez-le reposer 10 min à la température ambiante avant de servir.

Micro-trucs

Vérifiez toujours le manuel d'entretien de votre four avant de vous servir d'un plat à brunir et suivez les instructions du fabricant. Certains recommandent de le déposer sur une assiette ou une soucoupe en verre à l'épreuve de la chaleur ou d'utiliser un support spécial pour four micro-ondes. Ne faites jamais chauffer le plat plus longtemps que le temps recommandé.



Ci-dessus : *Macédoine au beurre*
Ci-dessous : *Bâtonnets de céleri farcis*

Macédoine au beurre

13 min

Temps d'attente : 5 min

2 pommes de terre pelées et coupées en quartiers
3 carottes coupées en 2 sur la longueur, puis détaillées en tronçons de 2 po/5 cm
2 branches de céleri coupées en morceaux de 3 po/7,5 cm
3 cuil. à soupe d'eau
4 oz/100 g de beurre

4 PERSONNES

1 Mélangez pommes de terre, carottes, céleri et eau dans une grande marmite, couvrez et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en remuant à mi-temps. Laissez reposer 5 min.
2 Entre-temps, faites chauffer le beurre 3 min à MAX., dans un bol couvert ou une tasse à mesurer en verre à l'épreuve de la chaleur. Écumez la surface, puis remuez bien. Faites chauffer encore 2 min, jusqu'à ce que le beurre soit bruni.
3 Égouttez les légumes, puis nappez-les de beurre.

Bâtonnets de céleri farcis

1 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de légumes déshydratés
½ cuil. à café d'échalote hachée
3 cuil. à soupe d'eau
2 oz/50 g de fromage à la
4 crème
sel
poivre
4 branches de céleri parées

20 BÂTONNETS FARCIS

1 Mélangez les légumes déshydratés, l'échalote et l'eau dans une tasse à mesurer. Couvrez et faites chauffer 45 s à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient tendres, puis égouttez bien.
2 Faites ramollir le fromage de 15 à 30 s à MED., assaisonnez au goût et incorporez le premier mélange.
3 Farcissez les branches de céleri de cette préparation. Coupez chacune en 5 bâtonnets.

RAY DUNS

Porc et céleri à l'orientale

19 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de germes de haricot frais ou en boîte, bien égouttés
8 oz/225 g d'épaule ou de longe de porc désossée
2 ou 3 branches de céleri en tranches de ¼ de po/6 mm
4 oz/100 g de champignons en tranches
2 échalotes tranchées en diagonale
1 petit poivron rouge épépiné et émincé
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de sauce soya
3 cuil. à soupe de vin blanc ou d'eau
poivre

2 PERSONNES

1 Si vous utilisez des germes de haricot frais, faites-les tremper 10 min dans de l'eau froide et égouttez.

2 Découpez le porc en fines lanières de 2 po/5 cm environ. Mélangez bien le porc, les germes de haricot, le céleri, les champignons, les échalotes et le poivron. Couvrez et faites cuire 15 ou 16 min à MED., en remuant 3 fois.

3 Délayez la fécule de maïs dans la sauce soya et le vin, puis poivrez. Égouttez le jus de cuisson de la viande et des légumes et ajoutez à la sauce. Couvrez le plat de porc et laissez en attente.

4 Ajoutez suffisamment d'eau pour obtenir 7/8 de tasse/200 ml de liquide, puis faites chauffer la sauce 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant toutes les minutes. Versez sur la viande et les légumes, couvrez et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MED. Servez sur un lit de nouilles chinoises.

Porc et céleri à l'orientale

Notes sur la congélation

Si vous êtes seul, dégustez une portion immédiatement et laissez refroidir le reste. Congelez 2 semaines au maximum. Pour servir, faites chauffer 7 ou 8 min à MED.-MAX., en remuant 2 fois pour réchauffer uniformément le plat. Servez sans délai avec des nouilles ou du riz.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 41

Agneau
- Brochettes marinées 1121
- Côtelettes d'agneau au gingembre 1120
- Côtelettes d'agneau barbecue 1120
- Côtelettes d'agneau farcies 1119
- Côtelettes glacées aux abricots 1121

Boeuf
- Boeuf haché aux légumes 1134
- Hamburger double au fromage 1112
- Hot-dogs au fromage 1112
- Ragoût de boeuf et de céleri 1133
- Sandwichs chauds au boeuf mariné fumé 1111

Desserts
- Carrés à l'orange 1117
- Crèmes caramel 1131
- Flan aux fruits frais 1116
- Gâteau à l'ananas 1123
- Gâteau au chocolat et aux noix 1126
- Gâteau au chocolat 1124
- Gâteau renversé au sirop d'érable 1127
- Gelée aux cinq fruits 1115
- Gelée-dessert aux cerises 1117

Légumes
- Bâtonnets de céleri farcis 1135
- Céleri à la grecque 1133
- Céleri glacé aux champignons 1134
- Chou-fleur et carottes 1131
- Courgettes et tomates 1130
- Macédoine au beurre 1135
- Rondelles de pommes de terre à l'oignon 1130
- Sous-marins végétariens 1111

Porc
- Porc et céleri à l'orientale 1136

Sous-marin garni 1110

Volaille
- Muffins anglais au poulet 1113
- Rôti de dinde aux canneberges 1129

REPAS pour moi

Tartelette tutti frutti

Servez-vous de tartelettes non garnies du commerce ou de gros biscuits nature pour préparer ce délice.

Tartelette tutti frutti

1 min

Temps d'attente : aucun

5 ou 6 moitiés d'abricots en boîte, bien égouttées
3 tartelettes non garnies
2 cuil. à soupe de mince-meat
2 cuil. à soupe de beurre ramolli
6 cuil. à soupe de sucre glace tamisé
quelques gouttes de brandy
1 cerise au marasquin (facultatif)

1 PERSONNE

1 Détaillez les abricots en tranches minces et disposez-les près des bords des 3 tartelettes. Versez 1 cuil. à soupe de mince-meat au centre de 2 tartelettes.

2 Versez le beurre dans un bol, ajoutez le sucre glace et le brandy et battez bien jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Déposez le beurre au brandy au centre de chaque tartelette.

3 Disposez les tartelettes sur une grande assiette et faites chauffer 1 min à MAX., jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

4 Superposez les tartelettes, celle sans mince-meat sur le dessus. Garnissez d'une cerise au marasquin et servez.

RAY DUNS